

Look Great, Feel Great med Intelligent Ernæring



RAPPORT #3 af 3

(hvis du ikke læste RAPPORT #1 og #2, kan du bare benytte linket nedenfor)

'Blueprint' for Vægttab & Sundhed

- Hvornår skal du spise? En god regel er: Ingen indtagelse af fødevarer efter kl. 19:00
- Vand - Drik 1 liter vand pr. 25 kg. kropsvægt (eller 4% af din totale vægt)
- Vitaminer/mineraler/fibre: Køb frugt og grøntsager fra følgende 7 farver: rød, rød/violet, orange, orange/gul, gul/grøn, grøn og hvid/grøn. Dette er en måde hvorpå du får mangfoldigheden af alle obligatoriske vitaminer, mineraler og gode fibre, som din krop har brug for. Du har brug for at få 25g fibre hver dag. Hvis du ikke ændrer dine kostvaner til også at indeholde frugt og grøntsager har du brug for at tage kosttilskud.
- Proteiner: Kvinder – 100g dagligt. Mænd – 150g dagligt. Alle skal mindst have 50g proteiner dagligt – udover mange andre utilstrækkelige indvirkning på kroppen, vil mindre end 50g skabe "sultfølelser".
- Kulhydrater: Hold dig væk fra kulhydrater i den høje ende af Glykemisk Index. Disse omdannes hurtigere til sukker og indeholder flere kalorier. De kan også øge kemien i hjernen så den stimulerer lysten til at spise mere (se vores Sund Arkiv hvis du læse mere herom).
- Fedt (nødvendig): Du har brug for tilstrækkelig med Omega 3 og Omega 6 fedtsyrer. En god ressource er fisk, spis fisk mindst tre gange om ugen. Sikre dig at dit vægttab er fedt og ikke muskler, vand eller knogler! Du har brug for rigelige mængder af proteiner.

Tænk en gang!



Det hvide i billedet er fedt.

Dette billede viser en speciel scanning på tværs af to kvinders ben. Samme vægt og kropsbygning. Den ene kvinde er 21 år (til venstre) den anden kvinde er 73 år (til højre). Betyder det så, at hvis den 70-årige kvinde begyndte at indtage mere protein, at hun så kunne genopbygge hendes muskelmasse? Absolut! Ældning er kun en myte.

To personer kan have den samme BMI (Body Mass Index) på 24.5. Ud fra deres BMI vil ingen sige, at de er overvægtige - **to personer med samme kropsvægt, viser derfor ikke hele sandheden:** man kan sagtens tabe kilo, men det er ikke nødvendigvis gjort på den sunde måde...

...kun at fokusere på at tabe vægt uden at tage hensyn til din ernæring (og dit proteinindtag) kan simpelthen betyde, **at du taber vand og vigtig muskelmasse... ikke nødvendigvis fedt!**

- Gå ikke på vægten hver dag. Din krop er en videnskab. Hvis du følger et effektivt program som Herbalife, så lad ernæringen gøre dens virkning og synergieffekt i hele kroppen. Din krop er en holistisk mekanisme bestående af sind, krop og følelser. Dine tanker og følelser vil have en effekt på denne proces. Hold dig til planen og tro på den!

- Overvej "hvorfor" du ønsker at tabe vægt. Med mindre det er dine egne dybtfølte ønsker, vil du sjældent kunne holde vægttabet i det lange løb.
- Organ Funktion - Sund vægtkontrol opstår, når din krop får alt hvad den har behov for, for at hvert organ kan udføre dets funktion effektivt.
- Hvis din krop ikke får optimal ernæring igennem den mad du spiser, hvor tror du så den får det fra? Den tager det fra dine knogler, muskler, lever, ja selv fra dit hjerte. Fordi dit hjerte er en muskel og det er blevet svækket...
- Glem diæter/slankekure:
De fleste slankekure giver dig noget mens de tager andet væk! Balanceret ernæring er den eneste vej mod at opretholde en sund diæt og kropsfacon for livet. Hvis du ikke har en kostplan som du kan leve med i en måned, vil det aldrig fungere for dig resten af dit liv.



Da Janet Jackson for nylig kom tilbage i form på bare fire måneder efter at have taget voldsomt på – faktisk 30 kg. for at medvirke i en film, var alle ude efter en kopi af ugebladet der vidste resultaterne, for at finde hemmeligheden på hendes fantastiske vægttab. Der var sågar blogs og hjemmesider der var vilde efter hemmeligheden, lang tid efter bladet var udsolgt...

Til læsernes store skuffelse, lærte de sandheden – **Der er ingen hemmelighed!**

Janets resultat var en plan **baseret på 80 procent rigtig ernæring og 20 procent træning... det var ikke fordi hun er multimillionær og har råd til en personlig kok.**

Janet kom tilbage i en sundere form, fordi hun spiste seks små måltider pr. dag, der var afbalanceret og hun fulgte en korrekt træningsplan.

Når det handler om videnskaben om at være sund og i form, er det fundamentale krav altid det same og står uændret.

Det, der ER ændret, er at vi finder smartere måder, til at opnå optimal ernæring til vores kroppe, mens vi lever i en energisk tid og vores travle liv... og uden behov for at ansætte en kok.

Vælg smartere sundhed (for livet) ... giv dine celler direkte og sund ernæring!

Hvis du leder efter en god løsning til at komme i form og få en god sundhed.... Vil vi klart anbefale Herbalifes ernærings produkter som har sørget for den perfekte løsning til vores travle livsstil... 13 år senere, vinder produkterne stadig med hensyn til smag, nemhed, bekvemmelighed, brug og resultater!

Hvis du søger efter den PERFEKTE LØSNING for at komme I FORM der er hurtig, nem og smagfuld... er her planen vi har brugt. Den løber op i ca. 1400 kalorier pr. dag og indeholder alle de nødvendige næringsstoffer kroppen har brug for at holde sulten væk, forblive vital og brænde fedt!!



Hvor Sund er Du?

Nu er det tid til at finde ud af det... skænk en kop kaffe (eller bedre endnu en kop urtete), hold en pause på 10 minutter, og mor dig med at teste din viden...

Quiz

Er du, hvad du spiser? Eller er det blot en myte?

Hvis du scorer over 75, så tillykke. Du kan virkelig dit stof!

Hvis du scorer under 50, er det måske på tide, at du foretager nogle ændringer i din livsstil...

Vitaminer, etc.

- | | |
|---|--|
| <p>1 Kroppen kan ikke selv danne 'vigtige' næringsstoffer.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>2 Hvor mange 'vigtige' næringsstoffer findes der?
a) 25 b) 38 c) 50 d) 94</p> <p>3 Hvad sker der, hvis man tager et mineraltilskud på tom mave?</p> <p>4 Antioxidanter er næringsstoffer, som bekæmper frie radikalers aktivitet. Kan du nævne tre antioxidantholdige næringsstoffer?</p> <p>5 Mangel på zink i kosten kan nedsætte en persons smags- og lugtesans.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>6 Appelsiner indeholder flere fibre end æbler.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>7 Hvor mange proteiner skal vi spise hver dag?
a) 1 g pr. kilo kropsvægt b) 1,5 g pr. kilo kropsvægt
c) 2 g pr. kilo kropsvægt</p> <p>8 Mangel på C-vitamin kan resultere hvilken sygdom?</p> <p>9 Mælk og ost er vigtige fødevarer på grund af deres kalciumindhold.
a) Sandt b) Falsk</p> | <p>10 En passende daglig mængde fibre er vigtig for fordøjelsessystemet.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>11 Hvilke vitaminer, mener man, hjælper med at afbalancere virkningen ved alkohol?</p> <p>12 C-vitamin kan man kun få gennem frugt.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>13 Hvad er den godkendte anbefalede daglige dosis C-vitamin?
a) 60 mg b) 150 mg c) 500 mg d) 1000 mg</p> <p>14 Hvilke vitaminer er vandopløselige og lagres ikke i kroppen?</p> <p>15 En cigaret frarøver kroppen 25 mg C-vitamin.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>16 Bagte kartofler er en god kaliumkilde.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>17 Magnesium, kalcium og zink opfattes som værende 'beroligende' næringsstoffer, og det er derfor bedst, at de tages ved sengetid.
a) Sandt b) Falsk</p> <p>18 Den generelt accepterede anbefalede daglige dosis fibre er 15 g.
a) Sandt b) Falsk</p> |
|---|--|

Hud

- 1** A-, C- og E- vitamin er vigtige for hudens struktur, elasticitet og ungdommelige udseende.
a) Sandt b) Falsk
- 2** Solens stråler på huden får huden til at producere hvilket vitamin?
- 3** Alkohol får huden til at ældes hurtigere. Kan du ellers nævne de tre andre ting, der får huden til at ældes hurtigere?
- 4** Aloe vera har været anvendt i århundreder i forbindelse med hudlidelser. Hvilken anden fordelagtig egenskab har planten?
- 5** Hvad kan man gøre for at reducere forekomsten af appelsinhud?

Verden rundt

- 1** Inden for kinesisk medicin siger man, at hvis man har sorte rande under øjnene, så er det tegn på, at et af kroppens organer er 'ude af balance'. Hvilket organ drejer det sig om?
- 2** Hippokrater opdelte al mad som enten 'varm, kold, tør eller fugtig'.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Hvad er 'qi', 'prana' og 'chi'?
- 4** De indfødte amerikanere behandlede ved hjælp af en 'svedhytte'. Hvad brugte man den til?

Hår

- 1** Hvor mange hårstrå mister vi i gennemsnit naturligt hver dag?
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** Regelmæssig brug af balsam er med til at forbygge, at håret beskadiges, og det begrænser hårets udsættelse for forurening.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Hvilken type pude skaber statisk elektricitet og dermed giver kruset hår, mens man sover?
a) Naturdun b) Polyester
- 4** Hvad består håret primært af?
- 5** Det samlede antal hår, du nogensinde får, er bestemt fra fødslen.
a) Sandt b) Falsk

Fedtstoffer og olier

- 1** Fiskeolier er kendt for at være gode, hvis man har ledproblemer. Kan du nævne et andet næringsstof, som er godt for leddene?
- 2** Mættede/animalske fedtstoffer forbindes ofte med øgede hjerteproblemer, fedme og slagtilfælde.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Mættede fedtstoffer hører til de 'gode' fedttyper, og umættede hører til de 'dårlige'.
a) Sandt b) Falsk
- 4** Ca. hvor mange procentdele vigtige fedtsyrer består hjernen af?
a) 70 % b) 50 % c) 15 % d) ingen
- 5** Hvilke vitaminer er fedtopløselige og lagres i kroppen?
- 6** Hvilken type vigtige fedtsyrer mangler ofte i en almindelig gennemsnitskost?
- 7** Hvad er som regel det første tegn på, at man mangler vigtige fedtsyrer (gode fedttyper) i kosten?
- 8** Hørfrøolie er fiskeoliens 'vegetabiliske' modstykke.
a) Sandt b) Falsk
- 9** Margarine er en sundere feddtype end smør.
a) Sandt b) Falsk
- 10** Kroppens fedtceller kan formere sig, hvis de bliver for 'overfodrede'.
a) Sandt b) Falsk

Vægtregulering

- 1** Hvad er en af de mest uventede fordele ved at tabe vægt og være mere aktiv?
- 2** Yoga, tai chi, pilates og lignende motionsformer kan forbedre kroppens fleksibilitet, holdning, styrke og mager kropsmasse.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Hvilken virkning har regelmæssig moderat motion på kroppens stofskifte?
- 4** Hvilken effekt har regelmæssig motion med vægte på kroppens knogler?
- 5** Hvilke fem grundlæggende livsstilsændringer er mest effektive, når man ønsker at regulere vægten?
- 6** Lang levetid omfatter, at sindet stimuleres med mentale udfordringer, så det bevarer sin 'smidighed'.
a) Sandt b) Falsk
- 7** Energisk motion/for meget træning kan hæmme immunforsvaret.
a) Sandt b) Falsk
- 8** Hvor mange kalorier forbrænder man ca. ved at løbe en 1,5 km?
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** Hvor mange kalorier forbrænder man ca. ved at tage en rask travetur på 30 minutter?
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** Kunstige sødestoffer er nyttige, når man er på kur, fordi de forebygger sult.
a) Sandt b) Falsk

Kun for kvinder!

- 1** Kostfibre hjælper med at forebygge, at blodsukkeret påvirker humøret ved at bremse kroppens optagelse af føde.
a) Sandt b) Falsk
- 2** Hvilken næringsgruppe opfattes som effektiv, når man lider af stress?
- 3** Følelsesmæssig og fysisk stress kan hæmme fordøjelsen, hvilket reducerer kroppens evne til at optage næringsstoffer.
a) Sandt b) Falsk
- 4** I løbet af kvindens menstruationscyklus har hun behov for bestemte næringsstoffer.
a) Sandt b) Falsk
- 5** Man har længe anset mange forskellige urter for at være virkningsfulde i forbindelse med stress. Kan du nævne nogle af dem?

- 6** Hvilke vitaminer opfattes som farlige i alt for høje doser, hvis man er gravid?
- 7** Kvinder kan miste op til 10 % af deres knoglemasse i de 5-10 år, der følger efter overgangsalderen.
a) Sandt b) Falsk
- 8** Hvilke næringsstoffer anbefaler eksperterne, at gravide tager under deres graviditet?
- 9** Før menstruation kan kvinder tage 1,5-2 kg på.
a) Sandt b) Falsk
- 10** Hvad er knogleskørhed?
a) skrøbelige knogler b) små knogler
c) porøse knogler d) svage knogler

Mand til mand...

- 1** Hvad betyder ordet 'andropause'?
- 2** Hvor mange muskler har du sådan rundt regnet?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3** En af de mest almindelige årsager til, at mænd over 55 år bliver impotente, skyldes prostataproblemer.
a) Sandt b) Falsk
- 4** Hvor mange mænd over 50 mister håret målt i procent?
a) 30 % b) 40 % c) 50 % d) 60 %
- 5** Mange næringsstoffer er kendt for at kunne understøtte prostata, kan du nævne nogle af dem?

Mad og drikke

- 1** Hvorfor er frugtjuice ikke en god erstatning for rigtig frugt?
- 2** Det er bedst ikke at spise frugt efter et måltid, fordi de gærer meget hurtigt i maven, hvilket kan skabe oppustethed.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Visse typer hovedpine skyldes manglende væske.
a) Sandt b) Falsk
- 4** Hvor mange næringsstoffer går der tabt, når man forarbejder hvede, så den bliver til hvidt mel?
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5** Sukker forsyner kroppen med værdifulde næringsstoffer. Kan du nævne nogen?
- 6** Hvilken konserveringsmetode bevarer flest næringsstoffer?
a) Hurtig nedfrysning b) dåsemad c) tørring
- 7** Hvad er den sundeste måde at tilberede maden på?
a) Mikroovn b) kogning c) dampning d) stegning
- 8** Hvad er kelp?
- 9** Hvad sker der med de fleste grøntsager, når de bliver kogt?
- 10** Folk er sjældent allergiske over for chokolade, citrusfrugter, ost og æg.
a) Sandt b) Falsk
- 11** Tomater indeholder lycopene, som er et næringsstof, man mener er vigtigt for mænds helbred. Ved du hvorfor?
- 12** Kogte ben (f.eks. fisk på dåse) er en udmærket kalciumkilde.
a) Sandt b) Falsk
- 13** Hvilken bærtype er kendt for at afhjælpe infektioner i urinvejene?
- 14** Den mest almindelige fødevareallergi er i forbindelse med mejeriprodukter og hvede.
a) Sandt b) Falsk
- 15** Gulerødder, pastinak og kartofler er lav-glykemiske fødevarer.
a) Sandt b) Falsk
- 16** Mange urter og fødevarer har gennem tiden været anvendt af urtespecialister som hjælp, når folk ønskede at regulere vægten. Kan du nævne nogle af dem?
- 17** Hvad sker der med næringsindholdet i frugt og grønt, når de opbevares for længe?
- 18** Meget kød kan resultere i, at kroppens knogler drænes for kalcium.
a) Sandt b) Falsk
- 19** Hvorfor er det bedst at undgå at drikke, når man indtager større måltider?
- 20** Hvilken almindelig frugt kan hjælpe med at reducere blodtrykket, mildne halsbrand og beskytte mod mavesår?

Din krop

- 1** Hvilken fødevaregruppe skaber størst risiko for sinusproblemer og katar hos nogle mennesker?
- 2** Fordøjelseskanalen huser 1-2 kg bakterier.
a) Sandt b) Falsk
- 3** Fordøjelseskanalens tilstand afspejler det overordnede helbreds tilstand.
a) Sandt b) Falsk
- 4** Hvornår begynder knoglemassen at nedbrydes naturligt?
a) 35 år b) 45 år c) 55 år
- 5** Hvilken kirtel er ansvarlig for opretholdelsen af den rette mængde glukose?
- 6** Kolesterol er et vigtigt stof, som kroppen producerer.
a) Sandt b) Falsk
- 7** Hvis man prøver at analysere tungen, hvad kan en bleg tunge, hvid belægning og tandmærker så betyde?
- 8** Hvor lang tid bliver maden som regel i maven?
a) 1-2 timer b) 2-4 timer c) 4-6 timer
- 9** En gennemsnitlig menneskekrop trækker vejret ca. 26.000 gange i løbet af et døgn.
a) Sandt b) Falsk
- 10** En gennemsnit menneskekrop indeholder 60 liter vand.
a) Sandt b) Falsk

Svarene...

Vitaminer osv.

- 1 a) Sandt.
- 2 c) 50.
- 3 Kvalme.
- 4 A-, C- og E-vitamin, selen, zink, lutein, lycopene, lipoinssyre, grøn te, pycnogenol, curcumin, Co enzym Q10.
- 5 a) Sandt.
- 6 b) Falsk. Et æble indeholder ca. 4 g og en appelsin kun 1,6 g.
- 7 Alle korrekt – den påkrævet mængde afhænger af alder, køn, vægt, og hvor aktiv personen er!
- 8 Skørbug.
- 9 b) Falsk. Der er flere letfordøjelige kalciumkilder.
- 10 a) Sandt.
- 11 C-vitamin.
- 12 b) Falsk.
- 13 a) 60 mg.
- 14 B-vitamin og C-vitamin.
- 15 a) Sandt. Nogle gange helt op til 50 mg!
- 16 a) Sandt.
- 17 a) Sandt.
- 18 b) Falsk. Det er 2-35 g.

Hud

- 1 a) Sandt.
- 2 D-vitamin.
- 3 Sukker, for meget salt, rygning, manglende hydrering og stråling.
- 4 Problemer med fordøjelsessystemet.
- 5 En næringsrig kost, massage, motion, skrubning af huden og en passende væskeindtagelse.

Verden rundt

- 1 Nyrerne.
- 2 a) Sandt.
- 3 Kroppens 'vitale energi'.
- 4 Ved sygdom, at svede giftstoffer og bakterier ud.

Hår

- 1 d) 100.
- 2 a) Sandt.
- 3 b) Polyester.
- 4 Vand.
- 5 a) Sandt.

Fedtstoffer og olier

- 1 Glukosamin eller MSM.
- 2 a) Sandt.
- 3 b) Falsk. Umættede fedtstoffer er gavnlige!
- 4 b) 50 %.
- 5 A-, D-, E- og K-vitamin.
- 6 Omega 3 (fiskeolier).
- 7 Dårlig hud.
- 8 a) Sandt.
- 9 b) Falsk. Margarine er kunstigt fremstillet, opvarmet til det ekstreme, voldsomt bearbejdet og svært at fordøje og udskille.
- 10 a) Sandt.

Vægtregulering

- 1 Øget ENERGI!
- 2 a) Sandt.
- 3 Den hjælper med at hæve, øge og sætte skub i det.
- 4 Den hjælper med at styrke knoglernes densitet.
- 5 1. Erstat fødevarer med et lavt næringsindhold med fødevarer med et højt næringsindhold.
2. Spis mindre og mere regelmæssige måltider for at mindske sulten.
3. Fokuser på lavglykemiske fødevarer, som optages langsomt.
4. Sørg for passende hydrering
5. Indfør regelmæssig moderat motion.
6. Sørg for, at din proteinindtagelse matcher dit daglige behov.
- 6 a) Sandt.
- 7 a) Sandt.
- 8 b) 300 – svarende til to skiver toast!
- 9 b) 250.
- 10 b) Falsk. De kan skabe sult!

Kun for kvinder!

- 1 a) Sandt.
- 2 1. B-vitamin, fordi stress frarøver kroppen disse.
- 3 a) Sandt.
- 4 a) Sandt. Især B6-vitamin og zink.
- 5 Garcinia Cambogia, fennikel, æbler, cidereddike, kelp, uva ursi, buchu, enebær, capsicum/cayenne, mælkebøtterod, grøn te, guarana, psyllium-frøskaller.
- 6 A-vitamin.
- 7 b) Falsk. Det kan være op til 20%!
- 8 Folsyre.
- 9 a) Sandt.
- 10 c) Porøse knogler.

Mand til mand...

- 1 Mandens overgangsalder.
- 2 Ca. 350.
- 3 a) Sandt.
- 4 c) 50%.
- 5 Zink, E-vitamin, savpalme, fiskeolier og nælderod.

Mad og drikke

- 1 Som regel indeholder det ingen fibre og praktisk talt ingen næringsstoffer (medmindre det er tilsat under fremstillingen).
- 2 a) Sandt.
- 3 a) Sandt.
- 4 c) 25.
- 5 Der er ingen!
- 6 a) Hurtig nedfrysning.
- 7 c) Dampning.
- 8 En tangplante med et højt næringsindhold.
- 9 Den næringsmæssige værdi reduceres, jo længere de koges.
- 10 b) Falsk. De er blandt de mest almindelige allergener!
- 11 Lycopene kan hjælpe med at beskytte kroppen mod prostatakraft.
- 12 a) Sandt. Også: frø, tofu, mørkegrønne grøntsager
- 13 Tranebær.
- 14 a) Sandt.
- 15 b) Falsk. De er høj-glykemiske, hurtigt optagelige fødevarer.
- 16 Ginseng, schizandra, astragalus, johannesbrød og humle.
- 17 De oxiderer og mister deres vitamin og mineralindhold.
- 18 a) Sandt.
- 19 Væsker udvander kroppens fordøjelsessekret, hvilket kan forringe fordøjelsen.
- 20 Bananer.

Din krop

- 1 Mejeriprodukter.
- 2 a) Sandt.
- 3 a) Sandt.
- 4 a) 35.
- 5 Bugspsyktiklen.
- 6 a) Sandt.
- 7 Stress, maveproblemer, fordøjelse, PMS
- 8 b) 2-4 timer.
- 9 a) Sandt.
- 10 b) Falsk. Indeholder ca. 40.

Brug for hjælp?

Vi er her for at hjælpe med at dele vores opdagelse og indsigt i god ernæring og for at dele informationer om de produkter, vi har opdaget er den perfekte løsning i dag – med vores travle livsstil.. for at:

- **Vedligeholde optimal sundhed;**
- **Vedligeholde din bedste form** (uanset om det er at tabe eller at øge din vægt)
- **Forbedre din fitness performance** Hvis du dyrker sport (Top atleter forslår Herbalife Int. At de bare får produkterne i stedet for økonomisk sponsorat!!)

Et godt helbred samt god form er ikke afhængig af, hvor mange penge du tjener eller hvor meget tid du har... det handler om at få videnskaben til at balancere i din krop! Det har aldrig været så nemt siden Herbalife kom på marked...

Hvis vi kan hjælpe dig, eller andre du kender, eller som står dig nær, så tøv ikke et sekund længere, kontakt os I mellemtiden, vil vi dele vores bedste erfaringer og opdagelser med dig hver måned igennem vores nyhedsbrev. Du er velkommen til at tage et gennemsyn af vores hjemmeside, læs nogle artikler, tilmeld dig vores væggtabskursus. Check vores "kerne" ernæringsprogrammer og støtte produkter, der gør en forandring og får dig til at leve et rigtigt godt liv.

Tilmeld dig flere rapporter, nyheder og information om sundhed, kosttilskud, energi m.m. eller få en opdateret rapport her: <http://HerbalCenter.dk>

Annemarie Doolin og Peter Netz Lassen

Herbal Center DK

mail@herbalcenter.dk

HerbalCenter.dk

